

Universitat de Lleida

ESTIU



Del 29 de juny al 24 de juliol de 2020

Patrocinen:



CURS EN LÍNIA

Del 6 al 10 de juliol de 2020

14L0

PSICOLOGIA POSITIVA I ELS REPTES PER FER FRONT A LA COVID-19

2 ECTS reconeguts per la UdL:
20 hores guiades per l'equip docent + 30 hores de treball autònom dels alumnes

La psicologia positiva se centra en donar suport i treballar el potencial i les qualitats positives de les persones per assolir objectius beneficiosos que incrementen el seu benestar.

Davant de situacions que ens creen malestar, incertesa i neguit, promoure estratègies basades en les fortaleses i les capacitats de les persones ens han de permetre atendre i entendre millor el que ens està passant i com podem fer-hi front.

A partir d'aquest curs, es pretén prendre consciència i aprendre diferents estratègies per poder millorar el nostra dia a dia. Es presentaran accions i tècniques que ens permetin la vivència, pràctica, reflexió i transferència de coneixements per poder augmentar les capacitats personals, socials i organitzacionals, i generar accions de millora de les fortaleses de les persones i de les seves relacions personals. Curs adreçat a l'estudiantat i professionals de l'àmbit de l'acció social i de les organitzacions, de l'atenció a les persones, de l'àmbit educatiu i a tothom que hi estigui interessat.

Llengua d'impartició: Català

Coordinació: Carles Alsinet Mora (Departament de Psicologia de la UdL)

Equip docent: Carles Alsinet Mora (UdL), Ana Blasco Belled (UdL), Claudia Tejada Gallardo (UdL) i Cristina Torrelles Nadal (UdL)

Durada: a) 20 hores

b) 50 hores (20 de guiades per l'equip docent + 30 de treball autònom dels alumnes). Versió reconeguda amb **2 ECTS** per la UdL

Preu: 79,06 € estudiantat, PAS i PDI de la UdL / 90,00 € la resta

Places: 25

MODALITAT

Curs en línia que es realitzarà a través del Campus Virtual de la Universitat de Lleida.

METODOLOGIA

El curs s'organitzarà en cinc sessions, cadascuna organitzada en un o dos mòduls (o tallers).

Tot el material estarà disponible al Campus Virtual, encara que serà descarregat en format de cascada.

Les persones inscrites al curs hauran de realitzar un seguit de tasques (activitats) per a cada mòdul.

Abans del 29 de juny els alumnes matriculats hauran d'omplir uns qüestionaris, que rebran per correu electrònic, i que posteriorment es treballaran en els tallers.



Universitat de Lleida
Universitat d'Estiu

PROGRAMA

Dilluns 6

Psicologia positiva. Introducció. COVID-19, què en diuen els estudis?
Psicologia positiva. Models d'acompanyament a les persones.

Dimarts 7

Benestar.
Fortaleses.

Dimecres 8

Intel·ligència emocional.
Optimisme.

Dijous 9

Gratitud.
Expectatives.

Divendres 10

Què t'emportes?

INFORMACIÓ I MATRÍCULA

La **matrícula** es realitzarà per correu electrònic.

Envieu-nos a estiu@udl.cat la butlleta de matrícula disponible a <http://estiu.udl.cat>

Consulteu els descomptes en el preu de la matrícula a <http://estiu.udl.cat>

Matrícula oberta mentre quedin places lliures i fins al dia anterior a l'inici del curs. L'organització es reserva el dret d'anul·lar els cursos de la Universitat d'Estiu que no assoleixin el nombre necessari d'inscripcions. Les persones que ja hi estiguin matriculades seran informades tan aviat com sigui possible i se'ls hi oferirà l'oportunitat d'accedir a un altre curs o de recuperar l'import pagat.

Per a més informació sobre el curs:



Universitat d'Estiu

Campus de Cappont. Edifici Polivalent
C/ de Jaume II, 71. Planta baixa
25001 Lleida

Tel. 973 70 33 90
A/e: estiu@udl.cat
<http://estiu.udl.cat>